Comment prendre un bon départ vers la réussite dès la rentrée?

Première étape : avoir présent à l'esprit qu'un trimestre, ce n'est finalement que 14 semaines, et que pour partir du bon pied, il est important de réussir vos six premières semaines à l'université.

Semaine 1 - Objectif : information

- Apprivoiser l'environnement et le fonctionnement de l'institution.
- Apprendre à repérer et identifier les lieux dont vous entendrez parler (l'atrium, la mezzanine, la cour intérieure, la cafétéria, le Baromètre, l'Auriculaire, le centre sportif, la galerie de l'UQAR, etc.), les itinéraires stratégiques pour aller d'un point à un autre, s'orienter physiquement (repérer le secrétariat de votre module, l'Association étudiante (AGECAR ou AGECALE), le Centre d'aide à la réussite (CAR : à Rimouski, D-302, à Lévis : 1074), la Coop, la Bibliothèque, et tous les services utiles : Bureau du registraire, Services aux étudiants, Finances, Ressources humaines, etc.)
- Comprendre le fonctionnement de l'institution : la structure hiérarchique et les différents services auxquels vous aurez affaire.

Mode d'emploi suggéré :

- Profiter à fond des activités de la Semaine de la rentrée.
- Faire un tour au Salon de la rentrée pour savoir où vous adresser ensuite en cas de difficulté (financière, pédagogique, psychologique).
- Accomplir les formalités.
- Lire le journal de la rentrée et l'UQAR-info.
- Feuilleter l'agenda de l'AGEUQAR : excellente source d'information, tout comme le *Guide méthodologique* de votre module, accessible sur la plate-forme Claroline.
- Établir rapidement des contacts avec vos collègues : **participer aux rencontres modulaires** formelles et autres, ne pas hésiter à poser des questions et noter tous les renseignements utiles concernant les tests, examens, etc. dans votre agenda.
- Participer aux ententes d'évaluation lors des premiers cours.
- Trouver les outils qui vous seront nécessaires (livres, notes de cours, etc.) : y jeter un coup d'œil… par curiosité.
- Vous inscrire aux visites de la Bibliothèque et y participer.
- Passer au Centre d'aide à la réussite (D-302) ou au moins fureter sur son site (www.uqar.ca/car) : vous y trouverez non seulement le fameux *Guide méthodologique* dont vous entendrez parler lors de la rencontre modulaire, mais aussi, en cliquant dans le menu sur «CAR sur Claroline» vous aurez accès à une foule d'autres outils utiles : annonces, calendrier, foire aux questions et documents classés en quatre catégories : 1) disciplines, 2) thèmes, 3) réponses à besoins d'ordre administratif, 4) situations particulières (nouvel étudiant, retour

aux études, étudiant étranger, étudiant des cycles supérieurs, nouveau chargé de cours).
- Découvrir les ressources de la ville (librairies, cafés, cinémas, buanderies, etc.) et les bons coins pour se loger, se nourrir, s'habiller et se divertir sans se ruiner.

Éviter de :
- jeter l'information qu'on vous donne sans la lire;
- attendre que l'on vous dise quoi faire;
- vous «encoconner» chez vous et de n'en sortir que pour suivre vos cours : la vie sociale fait partie de la vie universitaire; la vie intellectuelle ne se limite pas à étudier : profitez des rencontres culturelles et interculturelles, des conférences, des concerts, des expositions, etc. qui alimentent votre créativité;
- croire qu'étudier peut se faire n'importe où et n'importe quand et que c'est une activité secondaire alors qu'elle devrait être la principale.

Semaine 2 - Objectif : familiarisation. Prendre l'habitude de fréquenter l'université

- Lire l'UQAR-info et parcourir tous les outils d'information;
- Apprivoiser votre Intranet ;
- Ne pas oublier d'effectuer votre modification d'inscription ou de vous mettre en règle si vous devez le faire;
- Consulter régulièrement le site WEB de l'université (www.uqar.qc.ca) et utiliser votre adresse courriel UQAR comme une adresse professionnelle ;
- Répondre au questionnaire PROSPERE dont on vous aura parlé lors de votre rencontre modulaire : il vous sera adressé par courriel à votre adresse institutionnelle, cela vous donnera accès à votre profil personnel de succès dans vos études et à l'inventaire des ressources offertes à l'université dans chaque situation ; problématique ;
- Acheter vos crédits de photocopie ou d'impression ;
- Consulter les babillards de votre module et du CAR : vous y trouverez les dates des ateliers, des examens et toute autre information utile;
- Suivre les cours de votre programme : vous y préparer en jetant un coup d'œil à l'avance à vos outils, en revoyant vos notes, etc. Avoir une idée générale de la progression du cours et de la matière qui sera vue chaque semaine avant de se présenter au cours peut aussi permettre une meilleure réception une fois sur place : à cette fin, reportez-vous régulièrement à votre plan de cours ;
- Prendre des notes, poser des questions, vous assurer que vous comprenez bien les exigences;
- Planifier votre temps en tenant compte d'une répartition équilibrée entre études (votre priorité, en principe), travail, vie personnelle et familiale et loisirs; inscrire à votre agenda la date de remise des divers travaux, les heures des activités en laboratoire et les différentes tâches à effectuer devrait devenir un automatisme;
- Vous assurer que vous comprenez bien les exigences de la vie universitaire et que vous êtes bien outillé pour y répondre (gestion du temps, prise de notes, méthodes de travail, etc.) ;

- Réfléchir à ce que vous avez à faire et à comment vous allez vous y prendre;
- Ne pas hésiter à consulter le Centre d'aide à la réussite (CAR) pour toute question pouvant mettre en cause votre réussite éducative ou simplement pour progresser : n'attendez pas d'être en 3e année pour vous perfectionner !
- Parler avec vos collègues : ils sont dans la même situation que vous;
- Commencer à étudier; accepter de ne pas tout comprendre tout de suite : vous êtes là pour apprendre. Ne restez pas « accroché » aux passages difficiles. Passez outre, allez de l'avant. Faites confiance à votre intuition : vous comprendrez demain ce qui vous intrigue aujourd'hui. Notez ce qui reste obscur, mettez un *post-it*… Posez des questions et revenez sur vos pas;
- Participer aux activités du conseil de module ou de l'association étudiante;
- Considérer l'université comme un lieu de vie et non un simple lieu de passage ou de travail;
- Vous montrer au café étudiant;
- Vous inscrire au Centre sportif;
- Découvrir des lieux de détente privilégiés (ex : le coin café à la bibliothèque, ou, à l'extérieur : Cinéma 4, ParalOEil, etc.)

Éviter de :

- jeter ou égarer vos plans de cours : les informations qu'ils contiennent sont essentielles;
- vouloir tout lire et tout faire tout de suite : mieux vaut planifier en fonction de priorités à établir et s'investir de façon constante et régulière; le travail universitaire demande de la maturation.

Semaine 3 - Objectif : travailler mieux et plus rapidement

- Comprendre ce que vous avez à faire et améliorer vos méthodes de travail : la réussite dépend plus de la qualité que de la quantité du travail accompli; donnez du sens à ce que vous faites : c'est pour vous que vous travaillez, pas pour vos professeurs.
- Accepter de consacrer le temps nécessaire à vos études et organiser votre travail
- efficacement;
- Mettre à profit toutes les ressources à votre disposition (méthodologie, informatique,
- bibliothèque, Centre d'aide à la réussite, etc.);
- Vous tracer, si ce n'est déjà fait, un plan de travail en fonction des échéances : établir des
- priorités en fonction des diverses étapes des travaux à accomplir. Celles-ci doivent tenir
- compte de la nature des travaux : établir des listes détaillées des opérations à mener
- (recherche bibliographique, lecture, notes, rencontres de groupe, synthèse, etc.) et sérier

- les difficultés;
- Vous constituer un réseau de collègues avec qui vous pouvez travailler en équipe;

Vous devez commencer à vous sentir « dans le bain »; vos attentes sont-elles comblées? Allez-vous à vos cours avec plaisir? Pouvez-vous établir des liens entre ce que vous faites et vos attentes? Perfectionnez-vous en parallèle dans un domaine qui vous sera utile maintenant et/ou à long terme ou découvrez-en un nouveau : informatique, rédaction, anglais, espagnol, allemand, etc.

Éviter de :

- Croire que le temps travaille pour vous et sous-évaluer les difficultés : les cours et les travaux suivent une progression, il faut commencer le plus tôt possible pour se laisser le temps d'assimiler et de s'approprier les contenus.
- Attendre la veille de l'examen ou de la remise du travail n'est pas la bonne méthode;
- Surcharger votre horaire.

Semaine 4 - Objectif : avancer.

Demandez de l'aide en cas de doute ou de problème : faites confiance à vos professeurs et chargés de cours et demandez-leur conseil. Bien connaître l'organisation générale du programme aide à faire des liens entre les cours. Peut-être certaines lacunes anciennes exigent-elles une mise à jour de vos connaissances : il n'y a ni honte ni déshonneur à cela. Il s'agit juste de prendre au bon moment les mesures qui s'imposent pour éviter d'accumuler du retard. Consulter le CAR.

Si vous ne rencontrez pas de difficulté, tant mieux! Demandez-vous alors si vous ne pouvez pas en profiter pour approfondir vos connaissances… aller plus loin ou développer d'autres aptitudes.

Éviter de :

- croire que vos difficultés d'adaptation sont uniques et qu'elles seront éternelles : votre anxiété est probablement normale dans une situation nouvelle, parlez-en avec vos collègues ou consultez le CAR. Toutefois, si elle perdurait ou prenait des proportions démesurées, consulter le service psychologiques auprès des Services aux étudiants;
- croire en la pensée magique : les problèmes ont davantage tendance à s'accumuler qu'à se résoudre et mieux vaut les prendre un à un;
- à l'inverse, ne pas voir de difficulté et penser avoir fait le tour de la question;
- vous satisfaire du minimum; vous illusionner sur les exigences minimales des études et croire que l'on peut effectuer son parcours universitaire sans effort : on travaille pour soi et c'est pourquoi les résultats sont toujours perfectibles.

Semaine 5 - Objectif : donner le meilleur de vous-même et anticiper

- Vous avez saisi le principe : avancer à mesure, revenir sur ce qui a été vu, anticiper sur ce qui vient et mettre l'accent sur les priorités en fonction des délais.
- Faites le bilan de l'avancement de vos connaissances et de vos travaux.
- Vous devez savoir que les imprimantes font toujours défaut à la dernière minute. Évitez de vous laisser prendre : prévoyez une marge de manœuvre.
- Idéalement, il faudrait laisser l'état pré-final de votre travail de côté quelques jours, pour le relire et le corriger à froid avant de pouvoir le remettre dans sa forme définitive. C'est la même chose si vous décidez de consulter le CAR pour bénéficier du service d'autocorrection assistée.

Éviter de

- prendre pour acquis ce que vous croyez avoir compris ou ce que vous avez l'intention de faire : mettez-vous à l'épreuve, vérifiez vos connaissances et notez ou faites ce que vous avez l'intention de faire.

Semaine 6 - Bravo!

- Vous avez persévéré, surmonté l'anxiété toute normale des débuts et survécu à la première étape.
- Vous êtes capable de mener de front plusieurs types de travaux en parallèle et ce que vous faites vous intéresse. Vous trouvez même du temps pour vous; ne vous endormez pas sur vos lauriers!
- Vous allez bientôt pouvoir souffler et profiter de la semaine de lecture pour… lire et vous préparer à entamer la seconde étape : ne perdez pas vos bonnes habitudes, vous êtes en bonne voie! La semaine de lecture vous permet de faire une pause et de reprendre souffle. Profitez-en pour vous détendre et vous mettre à jour.

Référence-source : Christian Bégin, http://www.unites.uqam.ca/SVE/6_semaines.htm
Adaptation : Élisabeth Haghebaert, Centre d'aide à la réussite, UQAR, D-204. Version révisée avril 2008.